



# Seezunge mit Zitronen-Kapern-Butter

Zeit gesamt  
25min

Zubereitungszeit  
15min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, festkochend	1 kg
Salz	
Zitronen	1 St.
Weizenmehl, Type 405	100 g
Seezunge	4 St.
Pfeffer, schwarz	
Butter	100 g
Kapern	1 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne, Küchenkrepp

1. Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und ca. 15 Min. garen. Anschließend abgießen und kurz ausdampfen lassen.
2. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Mehl in eine flache Schüssel geben. Seezunge waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Seezunge in Mehl wenden und leicht abklopfen.
3. In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen, Seezunge in die Pfanne geben und auf beiden Seiten ca. 4 Min. goldbraun anbraten, dabei regelmäßig mit Butter begießen. Seezunge aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
4. Kapern in die Pfanne geben und ca. 1 Min. braten. Zitronensaft hinzugeben und mit einem Schneebesen verrühren. Seezunge und Salzkartoffeln auf Tellern anrichten und mit Zitronen-Kapern-Butter beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt ein grüner Salat.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1240 kcal
Kohlenhydrate	62 g
Eiweiß	178 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	31 g